

Cómo Alimentarse y Mantenerse Activo Durante

Toda La Vida



WIN

Weight-control Information Network

Índice

Introducción	1
Alimentación	
¿Cómo pueden el comer saludablemente y el realizar actividad física ayudar a mi hijo?	2
¿Cómo se forman los hábitos de alimentación y de actividad física de mi hijo?	2
Los hábitos de alimentación de los niños	4
La Pirámide Guía de la Alimentación	5
¿Qué cuenta como una porción?	6
Consejos para ayudar a su hijo a comer mejor	7
Consejos para cocinar saludablemente	8
Actividad Física	
La actividad física	10
Sugerencias para ayudar a su hijo a aumentar su nivel de actividad física	10
¿Qué puedo hacer si ya mi hijo tiene sobrepeso?	12
Consejos para ayudar a su hijo que tiene sobrepeso ..	13
Recetas	
Recetas tradicionales adaptadas	14
Recursos adicionales de información	18

Introducción

Comer bien y realizar actividad física regularmente son importantes para el bienestar de su hijo. Si usted anima a su hijo a comer una variedad de frutas, vegetales y comidas de granos integrales, y a hacer ejercicio regularmente, le ayudará a desarrollar buenos hábitos que puede seguir durante toda su vida.





¿Cómo pueden el comer saludablemente y el realizar actividad física ayudar a mi hijo?

Todo niño se beneficia al comer saludablemente y al realizar actividad física regularmente. Una dieta balanceada combinada con actividad física, ayudará a su hijo a:

- crecer
- aprender
- tener músculos y huesos fuertes
- desarrollar dientes sanos
- tener energía
- evitar sufrir de estreñimiento
- sentirse bien acerca de sí mismo

¿Cómo se forman los hábitos de alimentación y de actividad física de mi hijo?

Los padres tienen gran influencia sobre los hábitos de alimentación de sus hijos. Cuando los padres escogen una variedad de comidas bajas en azúcar (que ha sido añadida) y en grasa saturada (las grasas que se encuentran en la mantequilla, manteca y las yemas de los huevos) o altas en fibras, los niños también aprenden a gozar de estas comidas.

Los padres también ayudan a establecer los hábitos positivos de actividad física de su hijo. Usted puede ser un buen ejemplo al invitar a su familia a caminar después de la cena en vez de ver televisión. Recuerde que si ellos ven que usted se divierte siendo activo, es más probable que ellos también lo hagan y que continúen haciéndolo el resto de sus vidas.

Puesto que muchos padres trabajan fuera del hogar, las niñeras también ayudan a formar los hábitos de alimentación y de actividad física de nuestros hijos. Trate de preparar almuerzos y refrigerios saludables para que la niñera se los sirva a sus hijos.

Los amigos de sus hijos, así como los anuncios de televisión, también influyen en sus preferencias de comidas y de actividad física. Los niños a menudo van a restaurantes de comida rápida o se divierten jugando video juegos con sus amigos en vez de salir a jugar. Ya que los niños quieren ser igual que sus amigos, les puede ser difícil hacer cosas que los hagan diferentes a sus amistades. Sin embargo, si usted anima a su hijo desde jovencito a que trate de comer saludablemente y hacer actividad física, por ejemplo, tomar leche baja en grasa y jugar fuera de la casa con un amigo después de la cena, le ayudará a seguir con estos hábitos a través de los años.



Los hábitos de alimentación de los niños

Al igual que usted, su hijo necesita comer una gran variedad de alimentos para tener buena salud. Utilice la Pirámide Guía de la Alimentación que aparece en la página 5 para planear las comidas y los refrigerios de sus hijos. La Pirámide fue diseñada para personas de 2 años de edad en adelante, que no tienen problemas de salud.

- La mayoría de los alimentos del menú diario de su familia deben venir del grupo de los productos derivados de los granos (arroz, pan, cereales), y de los grupos de los vegetales y de las frutas.
- El menú diario debe incluir porciones moderadas de comidas del grupo de la leche, queso, yogurt y del grupo de las carnes.
- Sirva cantidades pequeñas de las comidas que son altas en grasas saturadas (las grasas que se encuentran en comidas como la mantequilla, manteca, quesos y helados de crema) y en azúcares añadidas. Sin embargo, recuerde que no se debe restringir la grasa en las dietas de niños menores de 2 años.

La Pirámide Guía de la Alimentación



**NOTA: Las porciones indicadas en la pirámide son para niños de 2 años de edad en adelante así como para adultos. Para cada grupo de comidas se da un número de porciones. La porción menor es para niños entre 2-4 años de edad que consumen alrededor de 1,300 calorías por día, mientras que el número más grande es para varones entre 15-18 años de edad que consumen alrededor de 3,000 calorías por día.*

¿Qué cuenta como una porción?

Grupo de la leche, yogurt y quesos

- 1 taza de leche o yogurt
- 1 onza de queso natural
- 2 onzas de queso procesado

Grupo de los vegetales

- 1 taza de vegetales crudos o $\frac{1}{2}$ taza de vegetales congelados (ya cocinados)
- $\frac{1}{2}$ taza de otros vegetales picados (cocinados o crudos)
- $\frac{3}{4}$ taza de jugo de vegetales

Grupo de las frutas

- 1 fruta mediana (por ejemplo, manzana, banano, naranja o mango)
- $\frac{1}{2}$ taza de frutas picadas (cocinadas o enlatadas)
- $\frac{3}{4}$ taza de jugo de fruta

Grupo de los panes, cereales y pastas

- 1 tajada de pan
- 1 onza de cereal, listo para comer
- $\frac{1}{2}$ taza de cereal, de arroz o de pasta (cocinada)
- 1 tortilla

Grupo de carnes, pollo y pescado, frijoles secos, huevos y nueces

- 2-3 onzas de carne con poca grasa, pollo o pescado, cocinadas (3 onzas es alrededor del tamaño de un juego de naipes (barajas))
- $\frac{1}{2}$ taza de frijoles secos cocinados o 1 huevo equivalen a 1 onza de carne con poca grasa
- 2 cucharadas de mantequilla de maní o $\frac{1}{3}$ de taza de nueces equivalen a 1 onza de carne

Consejos para ayudar a su hijo a comer mejor

- Tenga un horario fijo para las comidas y los refrigerios y trate de mantenerlo.
- Asegúrese de que su hijo desayune todos los días. El desayuno le ayuda a tener más energía para aprender en el colegio.
- Anime a toda su familia a comer una variedad de granos, vegetales, frutas, productos lácteos, carnes y frijoles todos los días.
- Mantenga siempre refrigerios saludables en su casa como frutas, y yogurt bajo en grasa, haga batidos con leche o yogurt desgrasado o bajo en grasa, y con frutas frescas o congeladas. Pruebe otros refrigerios como pretzels sin sal y mantequilla de maní sobre pedazos de manzana o tajaditas de zanahoria.
- Reduzca la cantidad de grasa que utiliza al cocinar pero no la elimine totalmente. Trate de cocinar con aceite de oliva y de canola en vez de grasas sólidas como la manteca o aceite de palma. Un poco de grasa es necesario, especialmente para niños menores de 2 años.
- Limite la cantidad de bebidas gaseosas en la dieta de su hijo. Es mejor que enseñe a su familia a beber más agua.



- Fíjese en el tamaño de las porciones que les sirve a sus hijos. Si comen porciones grandes, reduzca las porciones poco a poco. Si desean repetir, pueden hacerlo.
- Trate de servir más sopas, especialmente las que contienen muchos vegetales y frijoles.
- Incluya a toda la familia en las compras del mercado y en la preparación de las comidas. Así estará guiando a su familia en la selección de los alimentos en vez de imponérselos.
- Recuerde que tampoco es necesario eliminar los platos tradicionales de la dieta de su familia. ¡Adáptelos! (Vea las páginas 14 y 15.)

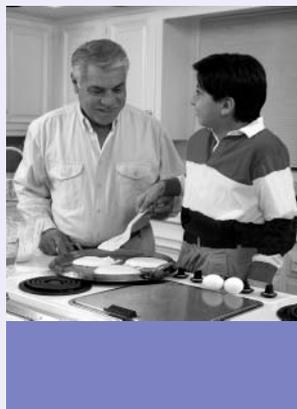
Consejos para cocinar saludablemente

Ayude a su familia a comer mejor. Prepare comidas saludables todos los días y trate que esto forme parte de su rutina familiar.

- Prepare la comida en el horno, a la braza, al vapor, o a la parrilla.
- Si fríe, escurra todo el líquido (grasa) que suelta la carne
- Ponga la comida frita sobre papel toalla antes de servirla para que absorba parte de la grasa.



- Cocine con sartenes hechos especialmente para que no se pegue la comida.
- En vez de freír con aceite, elija cocinar las comidas con un poco de caldo, jugo de frutas cítricas, u otro líquido sin grasa.
- Para darle sabor a sus comidas cocine con hierbas y especias en vez de utilizar salsas cremosas, grasosas o saladas.
- Al preparar sus platos favoritos, añada más vegetales de lo indicado en la receta. Así aumentará la cantidad de vegetales que come su familia.
- A la hora de hornear, trate de usar aceite vegetal en vez de mantequilla o manteca. Use un poco menos de lo que indica la receta.
- Siempre quítele la piel al pollo y recorte el exceso de grasa de las carnes.





La actividad física

Todos los niños deberían ser activos. Al igual que los adultos, los niños de 6 años de edad en adelante deberían estar activos lo más posible durante toda la semana. Los expertos recomiendan que los niños y adolescentes obtengan por lo menos 60 minutos al día de actividad física moderada, por ejemplo jugar básquetbol, fútbol o saltar cuerda. Los padres desempeñan un papel importante en ayudar a sus hijos a mantenerse activos.

Sugerencias para ayudar a su hijo a aumentar su nivel de actividad física

- Sea un ejemplo para sus hijos; que vean que usted disfruta de actividades físicas.
- Planifique las actividades de la familia para que todos se diviertan haciendo ejercicios fáciles como caminar, bailar, andar en bicicleta o nadar.
- No utilice el carro para ir a lugares cercanos. ¡Camine!
- Involucre a toda la familia en las tareas de la casa. Busque una manera de hacerlas divertidas.

- A la hora de dar regalos, dele a sus hijos algo que los mantenga activos: patines, una pelota, un saltacuerda, una hula-hula, o un traje de baño.
- Visiten museos, el zoológico, un acuario o jueguen en el parque. Caminarán durante horas y no se darán cuenta.
- Jamás deje que el ejercicio parezca una tarea ni se queje al hacerlo.
- Limite la cantidad de tiempo que su hijo se pasa viendo televisión o jugando con los video juegos.



¿Qué puedo hacer si ya mi hijo tiene sobrepeso?

Los niños con exceso de peso corren más riesgo de llegar a ser adultos con sobrepeso. Un niño con sobrepeso puede desarrollar diabetes tipo 2, presión arterial alta y enfermedad cardíaca. Estas son enfermedades graves que pueden ser de por vida. Los niños con sobrepeso también sufren de depresión y bajo valor propio.



Consejos para ayudar a su hijo que tiene sobrepeso

- Si su hijo tiene sobrepeso, no lo regañe ni deje que los demás se burlen de él.
- Acepte y ame a su hijo sin que le importe lo que pese. Recuérdle cuánto lo ama. Eso lo ayudará a mejorar su valor propio.
- Anime a toda la familia a hacer más ejercicios y a comer comidas más saludables, no sólo al niño que tiene sobrepeso.
- Anime a su hijo a escoger una actividad que le guste y acompañe a participar en esta actividad.
- Vigile la cantidad de comida que su hijo coma, pero evite castigar o premiar a su hijo con comida.
- Evite hacer dietas radicales ni permita que sus hijos las hagan. Trate de escoger y comer más frutas, vegetales y otras comidas bajas en grasas. Cuando se come saludablemente es más fácil mantener un peso correcto.
- Hable con un profesional de la salud si está preocupado sobre los hábitos de alimentación o el peso de su hijo.
- Si su hijo ya tiene sobrepeso, trate de ayudarlo a encontrar actividades físicas que pueda disfrutar.



Recetas tradicionales adaptadas

Picadillo*

- 1 cebolla mediana, picada
 - 1 diente de ajo, picado finamente
 - 1 libra de carne extra magra de res, molida
 - $\frac{1}{4}$ taza de jerez (opcional)
 - $\frac{1}{2}$ cucharadita de comino
 - $\frac{1}{2}$ cucharadita de orégano
 - $\frac{1}{8}$ cucharadita de sal
 - 1 pizca de pimienta roja molida
 - $\frac{1}{4}$ taza de uvas pasas
 - 1 taza de piña cortada en cubitos, fresca o envasada
 - 1 tarro de 16 onzas de tomates en trozos
 - 1 pimiento verde mediano, picado
 - $\frac{1}{4}$ taza de pimiento rojo, picado
1. En un sartén grande, a fuego mediano, dore la carne molida, la cebolla y el ajo hasta que la cebolla esté blanda y la carne haya perdido su color rosado (bien cocida) y el líquido que suelta la carne salga claro.
 2. Escorra toda la grasa que suelte.
 3. Agregue los demás ingredientes, excepto los pimientos picados.

4. Cocine suavemente durante 5 minutos.
5. Agregue los pimientos y cocine hasta que se calienten un poco. Da 4 porciones.

Por porción: Calorías: 324; grasas: 14 g (grasas saturadas 6 g)

Colesterol: 70 mg; Sodio: 282 mg; Fibra alimenticia: 3 g;

Carbohidratos: 27 g; Proteínas: 24 g.

Tamaño de cada porción: 1½ tazas

* Recetas tomadas de la publicación NIH No. 00-3906(s) "Celebre La Cocina Hispana," del Instituto Nacional del Cáncer, Institutos Nacionales de la Salud, impresa en enero del 2000.

Arroz con Pollo*

Esta receta le muestra qué fácil es agregar vegetales a sus recetas tradicionales. Solamente añada más vegetales de los que usted acostumbra, y sívala acompañada de una ensalada mixta de lechuga y tomates.

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cebollas medianas, picadas
- 4 dientes de ajo, picaditos
- 2 tallos de apio, en cubitos
- 2 pimientos verdes/rojos cortados en tiras
- 1 taza de hongos (setas, champiñones, callampas) cortados en pedazos
- 2 tazas de arroz crudo
- 1 pollo de 3-libras, cortado en 8 piezas



- (o piezas más pequeñas), sin la piel
- 1 cucharadita de sal (opcional)
- 3½ tazas de caldo de pollo, sin la grasa
- 4 tazas de agua
- 3 tomates medianos, cortados
- 1 taza de guisantes (petit-pois, alverjas) congelados
- 1 taza de maíz congelado
- 1 taza de guisantes verdes congelados (habichuelas tiernas)
- Azafrán o sazónador para colorear
- Aceitunas o alcaparras para adornar, si lo desea

1. Caliente el aceite en una cacerola que no se pegue. Añada la cebolla, el ajo, el apio el pimiento verde, y los hongos (setas, champiñones, callampas). Cocine a fuego mediano, removiendo a menudo, alrededor de 3 minutos o hasta que estén tiernos.
2. Añada el arroz y sofría por 2-3 minutos, moviendo constantemente hasta que se comience a dorar.
3. Añada el pollo, la sal, el caldo de pollo, el agua, el azafrán o sazónador y los tomates. Espere hasta que el agua hierva, entonces baje a fuego mediano y deje que continúe hirviendo.

4. Cubra la cacerola y deje que hierva a fuego lento hasta que toda el agua se absorba y el arroz esté tierno (20 minutos).
5. Agregue los guisantes, el maíz y los guisantes verdes (habichuelas tiernas) y cocínelo de 8-10 minutos más. Estará listo para servir cuando todo esté caliente. Adórnelo con las aceitunas y alcaparras si lo desea. Da 8 porciones.

Por porción: Calorías: 330; grasas: 14 g; Proteínas 27 g.

Tamaño de cada porción: 1 taza

* Esta receta proviene de la campaña de nutrición del Grupo de Trabajo Latino del Programa Nacional sobre Educación de la Diabetes (NDEP).





Recursos adicionales de información

Para más ayuda, póngase en contacto con las siguientes organizaciones:

American Diabetes Association

(Asociación Americana de la Diabetes)

1701 N. Beauregard Street

Alexandria, VA 22311

Teléfono: (703) 549-1400

Llamadas gratuitas al: (800) 342-2383 (800) 342-2383

Fax: (703) 549-6995

Página Web: <http://diabetes.org>

American Heart Association - National Center

(Centro Nacional de la Asociación

Americana del Corazón)

7272 Greenville Avenue

Dallas, TX 75231-4596

Llamadas gratuitas al: (800) 242-8721

Fax: (214) 706-2139

Página Web: <http://www.americanheart.org>

National Alliance for Hispanic Health

(Alianza Nacional para la Salud Hispana)

1501 Sixteenth Street, N.W.

Washington, DC 20036-1401

Teléfono: (202) 387-5000

Fax: (202) 797-4353

Página Web: <http://www.hispanichealth.org>

National Center for Education in Maternal and Child Health

(Centro Nacional de la Educación en
Salud Materna e Infantil)

2000 15th Street North, Suite 701

Arlington, VA 22201

Página Web: <http://www.ncemch.org>

National Council of La Raza

(Consejo Nacional de La Raza)

1111 19th Street, N.W., Suite 1000

Washington, DC 20036

Teléfono: (202) 785-1670

(301) 604-7983 Centro de Distribución de Información

Llamadas gratuitas al: (800) 311-6257

Fax: (202) 776-1792

Página Web: <http://www.nclr.org>

National Diabetes Education Program

(Programa Nacional de Educación de la Diabetes)

1 Information Way

Bethesda, MD 20892-3560

Página Web: <http://ndep.nih.gov>

National Diabetes Information Clearinghouse

(Centro Nacional de Distribución de Información de la Diabetes)

1 Information Way

Bethesda, MD 20892-3560

Llamadas gratuitas al: (800) 860-8747

Fax: (301) 907-8906

Página Web:

<http://www.niddk.nih.gov/health/diabetes/ndic.htm>

National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases

(Instituto Nacional de Diabetes y

Enfermedades Digestivas y Renales)

National Institutes of Health

(Institutos Nacionales de la Salud)

31 Center Drive

MSC 2560

Bethesda, MD 20892-2560

Página Web: <http://www.niddk.nih.gov>

National Maternal and Child Health Clearinghouse

(Centro de Distribución de Información del
Instituto Nacional de Salud Materna e Infantil)

2070 Chain Bridge Road, Suite 450

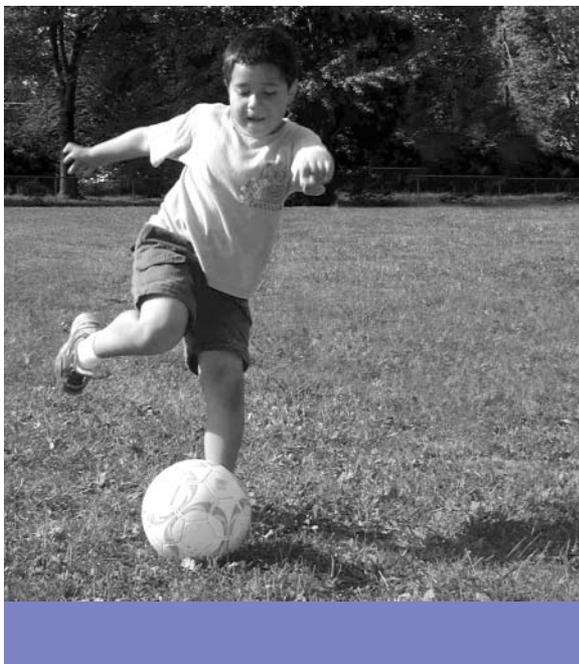
Vienna, VA 22182

Llamadas gratuitas al: (888) 434-4624

Fax: (703) 821-2098

Página Web: <http://www.nmchc.org>





Weight-control Information Network

(Red de Información para el Control de Peso)

1 Win Way

Bethesda, Maryland 20892-3665

Teléfono: (202) 828-1025

Fax: (202) 828-1028

Llamadas gratuitas al: (877) 946-4627

Dirección electrónica: WIN@info.niddk.nih.gov

Página Web:

<http://www.niddk.nih.gov/health/nutrit/win.htm>

La Red de Información para el Control de Peso (WIN) es un servicio del Instituto Nacional de Diabetes y Enfermedades Digestivas y Renales (NIDDK), que forma parte de los Institutos Nacionales de la Salud (NIH), bajo el Servicio de Salud Pública de los Estados Unidos. Conforme a la autorización del Congreso (Ley Pública 103-43), WIN reúne y disemina información sobre el control de peso, la obesidad y trastornos nutricionales a profesionales de la salud y al público en general. WIN responde a pedidos de información, desarrolla, revisa y distribuye publicaciones; y desarrolla estrategias de comunicación para animar a personas a que logren y mantengan un peso saludable.

Las publicaciones producidas por WIN son cuidadosamente revisadas por científicos del NIDDK y expertos externos. Este folleto también fue revisado por los médicos Frank A. Pedreira, A.B., M.D., Children's Pediatricians and Associates; English H. González, M.D., M.P.H., Georgetown University Hospital y Providence Hospital; y Gul Chablani, M.D., P.C.

Esta publicación no está protegida por derechos de autor. WIN le invita a que haga las copias que usted desee de este folleto y a que las distribuya a más personas.

Cómo Alimentarse y Mantenerse Activo Durante Toda *La Vida*



Consejos para ayudar a su hijo

- Anime a toda su familia a comer una variedad de comidas, especialmente frutas, vegetales, y productos de granos integrales.
- Limite la cantidad de bebidas gaseosas; enseñe a su familia a beber más agua.
- Evite castigar o premiar a su hijo con comida.
- Fíjese en las porciones que les sirve a sus hijos. Si comen porciones grandes, vaya reduciéndolas poco a poco.
- Prepare la comida en el horno, a la braza, o a la parrilla.
- Al preparar sus platos favoritos, añada más vegetales de lo indicado en la receta.
- Sea un ejemplo para sus hijos; que vean que usted participa en actividades físicas.
- Planifique las actividades de la familia para que todos se diviertan haciendo ejercicios fáciles como caminar, bailar, andar en bicicleta o nadar.
- Incluya a toda la familia en el proceso de ser más saludable, no sólo al niño con problemas de sobrepeso.



U.S. Department of
Health and Human Services
National Institutes of Health



NIDDK
National Institute of Diabetes and
Digestive and Kidney Diseases

NIH Publicación Número. 01-4955S

Impresa en septiembre 2001